

| Esmaspäev, 10.09.2018 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|---|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Bolognese kaste | 125 | 11,64 | 3,84 | 6,09 | 108,4 |
| 2. Täisterapasta | 100 | 1,31 | 2,23 | 7,09 | 55,1 |
| 3. Tatrapuder, sõmer | 75 | 2,71 | 2,59 | 15,12 | 97,2 |
| 4. Kõrvitsasalat jõhvikatega | 50 | 0,5 | 2,61 | 3,99 | 42,6 |
| 5. Peedi-õunasalat õlikastmega | 50 | 0,48 | 2,6 | 5,67 | 49,4 |
| 6. Värske soolakurk | 20 | 0,18 | 0,03 | 0,67 | 3,8 |
| 7. Soe kibuvitsamarjajook | 200 | 0,53 | 0,2 | 18,76 | 81 |
| 8. Piim 2,5% / Keefir 2,5% | 200 | 6,6 | 5,2 | 9,6 | 114,8 |
| 9. Leiburi Eesti rukkileib | 15 | 1,19 | 0,18 | 6,98 | 35,1 |
| 10. Leiburi Seemne Ruks | 15 | 1,31 | 1,28 | 5,79 | 40,9 |
| 11. Leiburi Kaerasepik | 15 | 1,44 | 0,62 | 6,47 | 38,1 |
| 12. Melon | 150 | 0,6 | 0,15 | 5,7 | 27,2 |
| | | 28,48 | 21,52 | 91,92 | 693,8 |
| Teisipäev, 11.09.2018 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Boršisupp värskest kapsast hapukoorega | 300 | 6,61 | 13,73 | 16,99 | 224,4 |
| 2. Kissell värsketest õuntest vahukoorega | 200 | 5,04 | 7,61 | 28,48 | 208,2 |
| 3. Kõogiviljalõigud (peakapsas, porgand) | 100 | 1,02 | 0,36 | 7,24 | 37,2 |
| 4. Piim 2,5% | 200 | 6,6 | 5,16 | 10,6 | 118,5 |
| 5. Leiburi Seemne Ruks | 15 | 1,31 | 1,28 | 5,79 | 40,9 |
| 6. Must rukkileib | 15 | 0,99 | 0,19 | 7,65 | 37,2 |
| 7. Südamesepik | 15 | 1,5 | 0,47 | 6,59 | 37,5 |
| 8. Pirn | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,6 | 48,8 |
| | | 23,47 | 29,18 | 93,94 | 752,8 |
| Kolmapäev, 12.09.2018 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Ahjus küpsetatud kana | 100 | 12,06 | 14,76 | 0,95 | 190,6 |
| 2. Sõmer riis | 75 | 1,69 | 1,6 | 19,96 | 103,7 |
| 3. Kuskuss kõogiviljadega | 75 | 1,32 | 2,27 | 11,37 | 73,2 |
| 4. Karrikaste | 40 | 0,47 | 2,73 | 1,74 | 34,5 |
| 5. Porgandisalat oliivõliga | 50 | 0,48 | 2,19 | 3,68 | 37,4 |
| 6. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga | 50 | 0,77 | 1,92 | 3,6 | 35,7 |
| 7. Jook naturaalsest jõhvikatest | 200 | 0,13 | 0,2 | 8,46 | 37 |
| 8. Piim 2,5% / Keefir 2,5% | 200 | 6,6 | 5,2 | 9,6 | 114,8 |
| 9. Leiburi Eesti rukkileib | 15 | 1,19 | 0,18 | 6,98 | 35,1 |
| 10. Leiburi Seemne Ruks | 15 | 1,31 | 1,28 | 5,79 | 40,9 |
| 11. Kodune sepik | 15 | 1,46 | 0,45 | 6,32 | 36 |
| 12. Ploomid | 80 | 0,64 | 0,48 | 8,08 | 40,2 |
| | | 28,11 | 33,26 | 86,52 | 779,3 |
| Reede, 14.09.2018 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Veiseliha magushapus kastmes | 125 | 10,01 | 7,5 | 7,66 | 142,2 |
| 2. Keedetud kartulid | 100 | 1,91 | 0,1 | 16,81 | 77,7 |
| 3. Sõmer kruubipuder kõogiviljadega | 75 | 1,89 | 2,38 | 15,23 | 92,3 |
| 4. Valge peakapsasalat värsked kurgid ja tomatiga | 50 | 0,53 | 2,11 | 2,43 | 31,7 |
| 5. Kaalikasalat pohladega ja salatikastmega | 50 | 0,45 | 2,65 | 4,4 | 44,5 |
| 6. Mitmemarja mahl (suhkruta/ Rõngu mahl) | 200 | 1 | 0,06 | 29 | 123,6 |
| 7. Piim 2,5% / Keefir 2,5% | 200 | 6,6 | 5,2 | 9,6 | 114,8 |
| 8. Leiburi Seemne Ruks | 15 | 1,31 | 1,28 | 5,79 | 40,9 |
| 9. Must rukkileib | 15 | 0,99 | 0,19 | 7,65 | 37,2 |
| 10. Leiburi Kaerasepik | 15 | 1,44 | 0,62 | 6,47 | 38,1 |
| 11. Õun | 100 | 0 | 0 | 13,1 | 53,7 |
| | | 26,13 | 22,08 | 118,13 | 796,8 |
| | Keskmine: | 26,55 | 26,51 | 97,63 | 755,65 |

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk